

## Informationen zur Sendung vom 09.01.2024

### Obstsalat mit Gemüse

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

<b>Obstsalat</b>	<b>Topping</b>	<b>Außerdem</b>
1 Apfel	250 g Quark, 20 % Fett	Frisches Basilikum
1 Birne	150 g Naturjoghurt	
1 Orange	½ Vanilleschote	
1 Mandarine	1 – 2 EL Ahornsirup, Honig	
1 Zitrone	oder Birnendicksaft	
1 Kiwi		
1 Mango	<b>Topping (pflanzenbasiert)</b>	
1 Kaki	200 g Seidentofu	
½ Fenchelknolle	1 – 2 EL Ahornsirup oder	
1 Möhre	Birnendicksaft	
1 – 2 Bananen	2 EL Mandel- oder Sesammus	

#### Zubereitung

Birnen und Kiwi schälen. Den Saft der Zitrone auspressen. Das Obst in kleine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft begießen. Orange und Mandarine entweder so schälen, dass sie filetiert werden können, oder die Schale entfernen und die beiden Zitrusfrüchte in Scheiben und dann in Stücke teilen.

Apfel und Kaki waschen, beides entkernen und würfeln. Die Mango halbieren und den Kern entfernen. Die Innenseiten rautenförmig mit dem Messer anritzen. Beide Fruchthälften nach außen stülpen. Die Mangostücke von der Schale abschneiden und zum Salat geben.

Die Möhre schälen und fein würfeln. Beim Fenchel die oberen harten Stiele abschneiden und den Strunk heraustrennen. Nun ebenfalls in feine Würfel teilen und zum Salat geben. Einige Basilikumblätter in kleine Stücke zupfen. Noch einmal alles mit Zitronensaft begießen und mit Basilikum würzen. Kurz abdecken und ziehen lassen.

Währenddessen den Quark in eine Schüssel füllen und das Mark der Vanilleschote herauskratzen. Joghurt, Vanillemark und Süßungsmittel nach Wahl zugeben und alles zu einer glatten Creme verrühren.

Für das Seidentofu-Topping die Flüssigkeit etwas abschütten und den Tofu in ein hohes Gefäß geben. Mit Mandel- oder Sesammus verfeinern und mit Ahornsirup oder Birnendicksaft süßen. Wer mag, könnte hier auch noch mit Vanille würzen. Mit einem Mixstab die Sauce einige Minuten locker aufschlagen.

#### Anrichten

Bananen halbieren und in kleine Stücke schneiden, dann unter den Salat mischen. Den Obstsalat in eine Schüssel geben und mit Basilikumblättern garnieren. Die Sauce dazu getrennt servieren. Wer den Obstsalat als Pausenverpflegung mitnehmen möchte, füllt unten in das Glas zunächst die Sauce und gibt danach den Obstsalat drüber. Vor dem Verzehr mischen.

## Informationen zur Sendung vom 09.01.2024

### Obstsalat mit Gemüse

Von Ulla Scholz

#### Ullas Küchentipps

##### Schälen oder waschen?

Im Grunde ist es besser, wenn wir viele Obstsorten – wie Äpfel und Birnen – nur abwaschen. Die meisten Nährstoffe sitzen unmittelbar unter der Schale. Es gibt sogar Ernährungsexperten, die sagen, dass wir die Schale von Bio-Kiwis mitessen können. Gesundheit hin und her – ein Obstsalat muss auch schmecken und kulinarisch ansprechend aussehen – die raue Hülle kommt hier weg. Die Schale von Winterbirnen ist meist hart und bitter. Hier schäle ich das Obst. Beim Apfel bleibt sie dran.

##### Zitronensaft hält das Fruchtfleisch hell

Damit das Fruchtfleisch sich nicht verfärbt, werden die Stückchen mit Zitronensaft begossen. Das Vitamin C aus der Zitrone sorgt dafür, dass die Früchte hell bleiben. Bananen sind besonders empfindlich. Sie sehen schnell unappetitlich aus und neigen dazu, in Obstsalaten matschig zu werden. Aus diesem Grund hebe ich die Bananenstücke erst unmittelbar vor dem Verzehr vorsichtig unter den Obstsalat.

##### Gemüse und Kräuter im Dessert

Wer kennt sie nicht – die Rüblitorte aus der Schweiz oder den Möhrenkuchen zu Ostern? Auch Zucchini oder Kürbis werden zu Kuchen und Konfitüren verarbeitet. Ambitionierte Eisdielen bieten im Sommer Zitronensorbet mit Basilikum an. Kräuter und viele Gemüsesorten sind längst in der süßen Küche angekommen. Ein Obstsalat profitiert von frischen Fenchel- und Möhrenstückchen. Fein geschnitten verleiht er dem Obstsalat etwas Biss und eine würzige Note. Fenchelsamen bringen im Gebäck oder Kompott Aroma, das leicht an Anis erinnert. Das milde Fenchelgemüse übernimmt hier die gleiche Würz-Funktion.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**